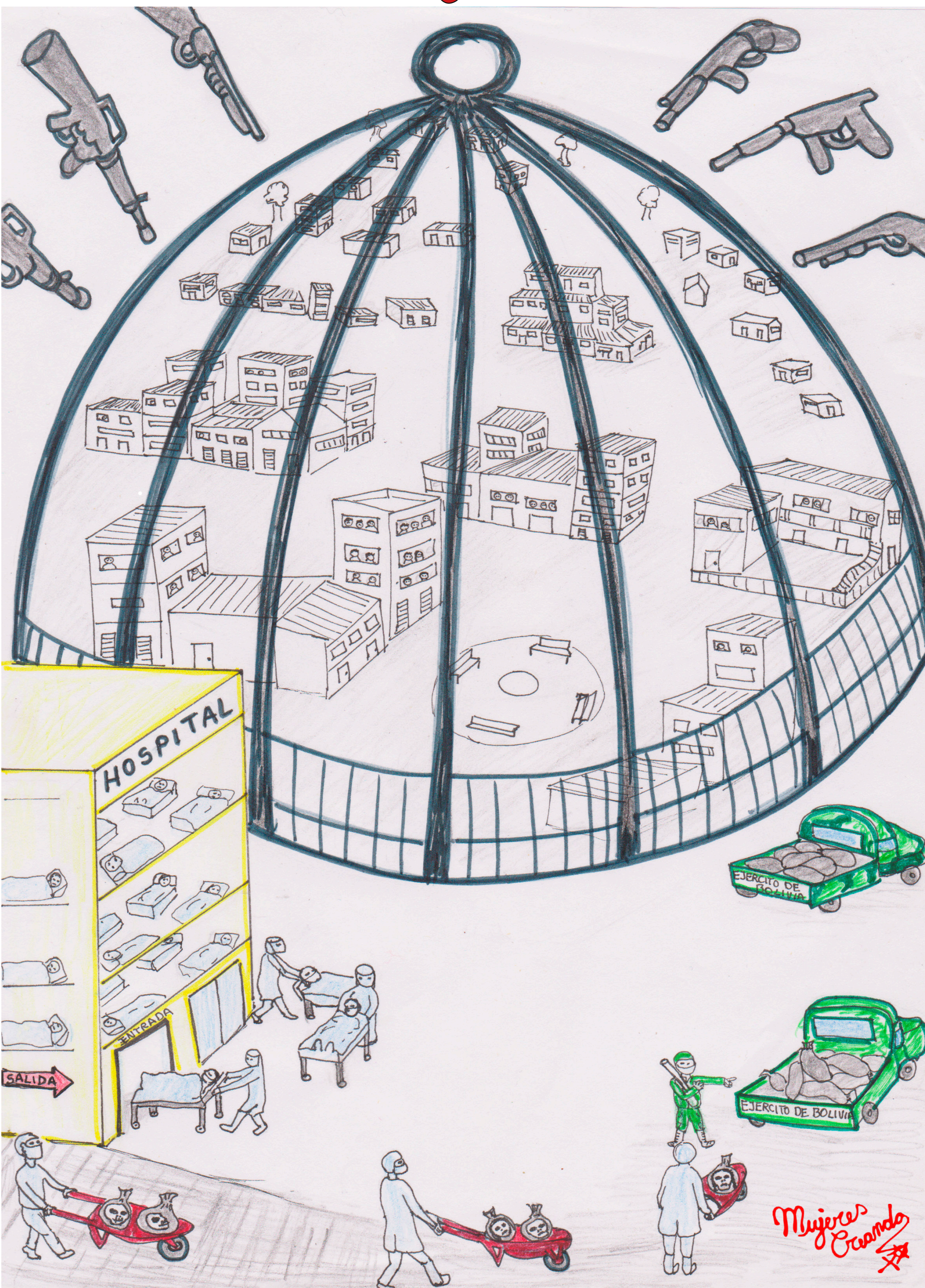
Radio Deseo 103.3 fm

Guía para sobrevivir al covid-19 cuidándote y curándote en casa



Guía elaborada a partir de la entrevista realizada por María Galindo a Viviana Laura de Qura Thani, en su programa Sopa de Piedras de Radio Deseo 103.3.

Dibujos: Esther Argollo
Edición: Helen Álvarez
Producción: Mujeres Creando, 2020.

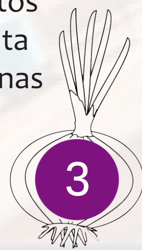
El contagio generalizado del covid-19 en Bolivia ha estallado. Ni la cuarentena y menos la militarización del país han frenado al virus, pero sí han alimentado ambiciones y sueños de poder fascista. Y ese tiempo de confinamiento ni siquiera ha sido utilizado para adecuar infraestructura de salud.

Por el contrario, entre la corrupción y la mala gestión nos encontramos viviendo un caos sanitario que da tanto o más miedo que la propia enfermedad. Y nos encontramos ante un sistema de salud que está tratando con hostilidad a las y los enfermos; por un lado, toda su capacidad ha sido rebasada y, por otro, los medicamentos recomendados han desaparecido o su precio se ha vuelto inalcanzable para muchísimas familias.

En este escenario, lo único que puede salvarnos la vida es prepararnos para contraer esta enfermedad y al mismo tiempo para cuidar enfermas o enfermos en nuestras mismas casas de manera responsable y mientras sea posible, con productos que tenemos a nuestro alcance y con medidas que combinan la información correcta, la precaución y el afecto.

Esta guía está basada en las recomendaciones de Viviana Laura, naturópata y naturista de Qura Thani, realizadas durante la entrevista que le hizo María Galindo desde su programa Sopa de Piedras que se difunde en Radio Deseo 103.3.

No se trata de descartar o desacreditar la medicina académica, sino de promover la complementación con los conocimientos ancestrales ante la precariedad del sistema de salud y la falta de espacio en los hospitales, debido a la cantidad de personas enfermas que aumenta a diario.



Quédate en casa
no es lo mismo que
cállate en casa

Mujeres Creando

Para atender de forma adecuada en nuestra casa a una persona que sea enferma leve con covid-19 y que no tenga enfermedades de base, te proponemos seguir dos pasos sencillos, pero fundamentales:

1. Mantener la calma y asumir la necesidad de controlar la situación.
2. Organizarse.

El primer paso depende de ti y resolverlo hará que este reto sea menos complicado. No se trata de resignarse, sino más bien de enfrentar lo que podría ser irremediable y tratar de darle remedio. Se trata de vencer el miedo que nos paraliza y actuar a partir del afecto y de la información apropiada. Se trata de ser conscientes y actuar con responsabilidad, ante la irresponsable actuación de quienes deberían garantizar el derecho a la salud de todas y todos.

Para el segundo paso tenemos varias sugerencias que las hemos agrupado en los grandes aspectos que deben considerarse de forma simultánea: Aislamiento, alimentación, hidratación, ejercicios y descanso, y tratamientos naturales.

En todo el acompañamiento, es muy importante prestar mucha atención a los síntomas.



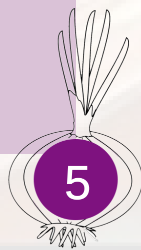
Mucha atención a la sintomatología

La persona a cargo del cuidado de las y los enfermos leves en casa debe hacer un seguimiento detallado de la evolución de los síntomas. Para ello se puede recurrir incluso a una tabla donde se anoten los síntomas que van presentándose cada día hasta vencer al virus, unos 21 días. Esto es muy importante y puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.

Tabla de control de síntomas

Síntoma	1	2	3	4	5	6	7	8	9… hasta 21 días
Temperatura									
Escalofríos									
Pérdida de olfato y/o gusto									
Tos seca									
Dificultad para respirar									
Dolor de cabeza									
Dolor de pecho									
Congestión nasal									
Náuseas o vómitos									
Otros…									

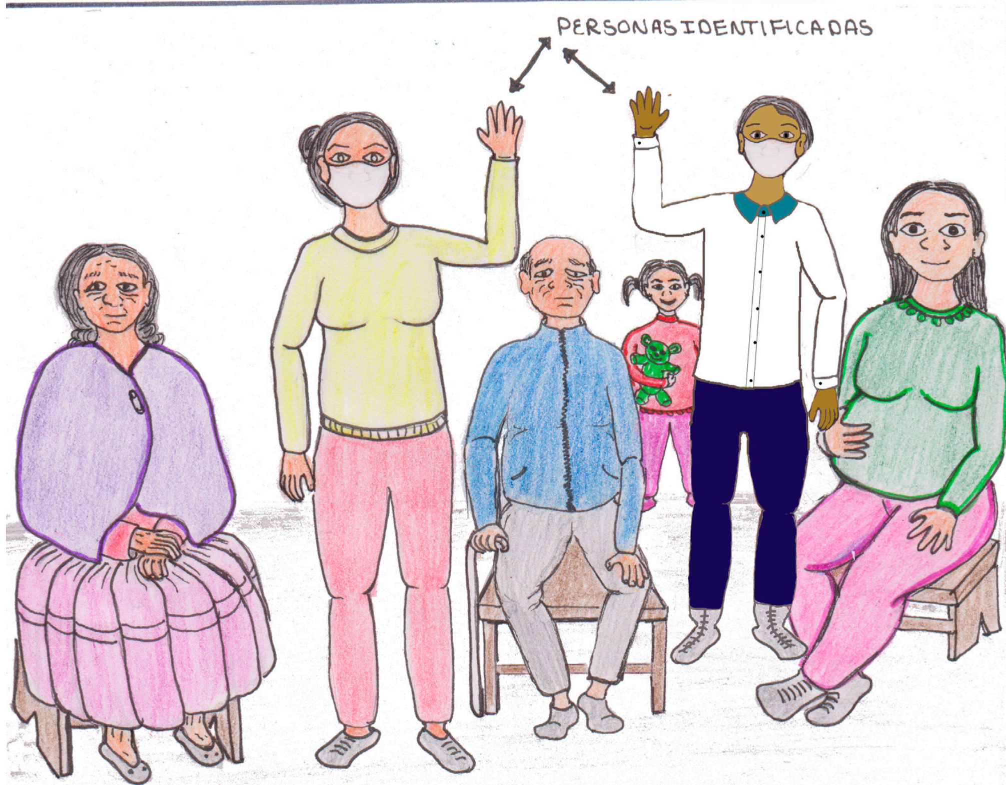
Cuando la enfermedad se complica y aparece tos seca, dificultad para respirar y fiebre alta hay que actuar de inmediato y pedir asesoramiento médico o acudir a un hospital; con nuestra tabla podremos brindar la información correcta al personal médico. Se recomienda tener a mano números de teléfono de médic@s que realicen asesoramiento a distancia. En el caso de la fiebre, lo ideal es esperar unas 72 horas como máximo, pasado ese tiempo se necesita atención médica. Mucha gente ha dejado pasar estos síntomas, pensando que podía mejorar, pero eso ha agravado su situación. Entonces no esperemos para reaccionar.



El contagio del covid 19 es inminente

¿Cómo podríamos hacer para tener una persona con coronavirus en casa con responsabilidad y tratamiento?

Identificar de la familia a una única persona que pueda atender a la persona con covid 19.



AISLAMIENTO

1

Identificar, entre quienes viven en la casa, a una sola persona, hombre o mujer, que pueda atender a la enferma o enfermo. De preferencia, no debe estar dentro del grupo de riesgo, es decir personas mayores de 65 años, con diabetes, hipertensión arterial o problemas cardíacos, entre otras afecciones crónicas. Es más, la distancia entre la persona enferma y las del grupo de riesgo debe ser incluso mayor a la recomendada de dos metros.

2

Identificar un área dentro de la casa que sea de uso exclusivo de la persona enferma. Esto es fundamental, ya que la persona afectada debe estar separada del resto de habitantes de la vivienda, incluidas las mascotas, para evitar los contagios. Recordemos que el período de incubación del covid-19 es de 14 días, es decir que ese es el tiempo en que una persona infectada puede contagiar.

Lo ideal es disponer de una habitación y un baño exclusivos, pero sabiendo la precariedad en la que vive gran parte de la población, con poco espacio para la vida cotidiana, la alternativa es destinar un área dentro de la casa. Ahí se puede colocar la cama de la persona enferma a una distancia mínima de dos metros del resto de sus habitantes. En esta situación es importante la responsabilidad mutua, es decir que, si las personas sanas están haciendo un esfuerzo para sostener, cuidar y acompañar a la persona enferma, esta también debe hacerlo ayudando a mantener esa distancia y evitando ir a las áreas comunes, en especial a la cocina donde se manipulan los alimentos que serán consumidos por todas y todos. Se puede colocar una división con una cortina, pero sin dejar cerrado el espacio, por tratarse de un problema respiratorio.

Es importante que el espacio seleccionado se encuentre en un área ventilada, aireada, cerca de una ventana, pero sin que haya



cruce de corrientes para evitar los cambios bruscos de temperatura. Hay que tener en cuenta que las enfermedades virales se producen sobre todo en espacios secos o muy húmedos, por lo tanto la circulación del aire es vital.

3

Si la casa solo cuenta con un baño, es importante que las personas sanas lo utilicen primero y luego la enferma, por ejemplo la ducha, para que luego este ambiente sea desinfectado. Cada que la persona enferma use el inodoro, este debe ser desinfectado, así como todas las superficies del baño, incluidos el piso, picaportes de las puertas e interruptores de luz, y eso debe estar muy bien supervisado.

4

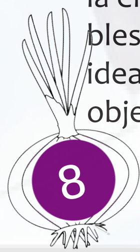
Todos los días debe realizarse una limpieza general de toda la casa, sobre todo de la cocina y de las superficies que se usan con frecuencia y que se comparten como mesas, mesones, escritorios, picaportes de las puertas, interruptores de luz, enchufes, controles remotos, celulares, entre otros.

5

Es importante también seleccionar todos los objetos que usará la persona enferma y que no debe compartirlos con nadie, porque son un foco de infección, nos referimos a ropa de cama (sábanas, almohadas, cubrecama, pijamas), toallas, implementos de higiene (jaboncillo, dentífrico, peine, cepillo de dientes), así como platos vasos, cubiertos, bandeja, entre otros. Todos los objetos que utilice la persona enferma deben lavarse por separado, con guantes y con agua caliente y lavandina.

6

Para prevenir el contagio, la persona designada para atender a la enferma o enfermo debe utilizar mascarilla, guantes desechables, gafas (pueden ser incluso de natación o poner en práctica ideas muy creativas que están circulando) e impermeable. El objetivo es cubrir toda la piel, los ojos y la ropa, así la persona



a cargo se protege y también precautela la salud del resto de habitantes de la vivienda.

7

La persona que cuida debe quedarse en casa, así que otra debe proveer de todo lo necesario para la cotidianidad. En general, las personas que conviven con alguien enferm@ deben evitar las salidas y si lo hacen, deben utilizar mascarilla, mantener la distancia de dos metros y no usar transporte público.

8

La persona enferma tiene que usar mascarilla para evitar la diseminación del virus, pero si no pudiera hacerlo porque se le dificulta la respiración y no se encuentra en un espacio cerrado, el resto de las personas que viven en la casa sí tendrían que cubrirse el rostro para evitar el contagio. Es fundamental también el lavado permanente de manos, no tocarse la cara ni los ojos y mantener dos metros de distancia.



ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA PERSONA CON COVID 19

MUCHA FRUTA
Manzana, Plátanos
Naranjas, Limones

MUCHA VERDURA
Legumbres, habas
garbanzos, porotos

CEREALES INTEGRALES
Quinua, amaranto, avena

CARBOHIDRATOS COMO:
PLÁTANOS, YUCA, CAMOTE

50% crudo y los demás alimentos cocidos

Eliminar la Leche y todos sus derivados como:
Yogur, queso, carnes rojas



1 cuchara de vinagre en



+

1 vaso de Agua



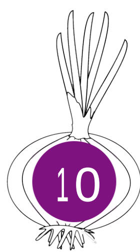
= (Siempre en Ayunas)

Todos los días









ALIMENTACIÓN

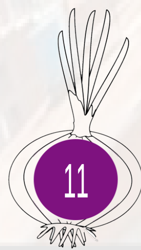
Una persona con covid-19 necesita reforzar su sistema inmune y eso se puede lograr a través de una alimentación limpia, anti-inflamatoria y depurativa, que debería ser consumida también por todo el grupo que habita la vivienda. Se trata de brindarle al cuerpo las condiciones para que pueda enfrentar de mejor forma el virus.

¿Qué significa alimentación limpia? Mucho consumo de agua, frutas, verduras, legumbres y cereales que tienen una alta concentración de vitaminas, minerales y proteínas. Entre las legumbres debe estar presente toda la familia de alimentos ricos en proteínas, como lentejas, habas, garbanzos, porotos, así como cereales integrales: quinua, amaranto, y otros cereales como la avena.

Alimentación limpia también significa que al menos el 50% de los productos debe consumirse crudos. En este aspecto, es muy probable que la persona enferma tenga dificultades para metabolizar vegetales crudos, entonces se los debe suavizar, que es muy diferente de hacerlos cocer. De esta manera aportamos más al fortalecimiento del sistema inmune.

Cómo suavizar los vegetales crudos

En una olla dejar hervir agua por unos minutos, luego introducir los vegetales por unos cinco minutos los de hojas, como acelgas y apios, y unos 10 minutos otros más duros. Así están listos para preparar un guiso o una ensalada.



Lo aconsejable

Lo recomendable es consumir cinco raciones de fruta al día, en promedio, ya sea enteras o como zumos y batidos o jugos que pueden estar combinados con verduras. De cualquier forma, también contribuyen a la hidratación.

En cuanto a los batidos o jugos, son preferibles los verdes, ya sea con frutas o verduras, pues desintoxican, nutren el cuerpo a nivel celular y, por consiguiente, fortalecen el sistema inmunológico.

¿Por qué es importante la alimentación celular? Las células llevan la información de los nutrientes consumidos a todos los órganos, entonces depende de cada persona el tipo de información que van a llevar sus células. Si las células están inflamadas y cargadas de tóxicos, el cuerpo es mucho más susceptible a enfermarse. Mientras más saludables estén las células, mucho mejor estará nuestro sistema inmune.

En las comidas principales –almuerzo y cena– deben estar presentes verduras, combinadas con legumbres (pueden ser lentejas, porotos, garbanzo, habas secas), cereales integrales (quinua, amaranto), así como carbohidratos enteros de fibra resistente (plátano, yuca, camote) que, si bien son alimentos almidonados, al entrar al sistema digestivo trabajan como fibra y ayudan a regular el colesterol y a bajar el azúcar en la sangre. Los cereales, las frutas frescas y los panes integrales deben ser parte del desayuno.

El ajo, la cebolla, la cúrcuma y el jengibre son antiinflamatorios, desinflamantes, depuran el organismo y son expectorantes que ayudan a eliminar toxinas a través de la mucosidad. Son alimentos que tienen un poder antibiótico natural. Se los puede introducir en los jugos, en los batidos o en la preparación de las comidas principales. Tienen que estar presentes, porque ayudan a combatir el virus. Además, el ajo y el jengibre ayudan a bajar la fiebre.



Los alimentos probióticos naturales, como el chucrut, también deben ser parte de la dieta, ya que ayudan a aumentar la absorción de nutrientes y a fortalecer el sistema inmunológico.

Lo que es mejor evitar

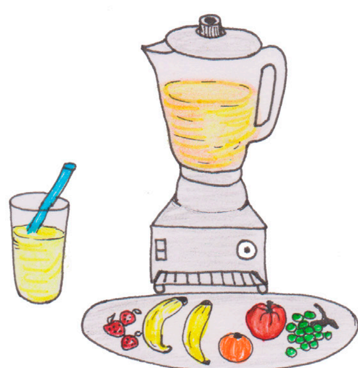
Es importante reducir o incluso eliminar el consumo de lácteos y sus derivados (leche, yogurt, queso, mantequilla), así como alimentos que contengan gluten, como el trigo y la cebada, porque producen inflamación, una sobrecarga de mucosidad (moco) y, por consiguiente, congestión nasal. Si bien la mucosidad es un mecanismo de defensa del cuerpo para encapsular y eliminar bacterias, una persona con covid-19 necesita expulsar los mocos y evitar se generen más en el cuerpo.

Además de las dificultades para respirar, otro de los problemas de la sobreproducción de mucosidad es que recubre la pared de los intestinos y eso evita que el aparato digestivo absorba de manera correcta los nutrientes de los alimentos.

También es importante disminuir o eliminar las carnes rojas que alteran las defensas del organismo.



ZUMO DE FRUTAS



ZUMO DE VERDURAS



HIDRATACIÓN

El cuerpo humano está compuesto en un 70% por líquidos, de ahí la importancia de la hidratación. Cualquier enfermedad provoca deshidratación y a esto se suma la eliminación normal a través del sudor, de la orina y de las heces, donde no solo se elimina fluidos, sino también minerales y vitaminas imprescindibles.

Por eso es vital que una persona adulta, en condiciones normales, consuma entre uno y medio y dos litros de agua al día; para quienes creen que no pueden tomar esa cantidad, hay que recordar que las frutas y verduras también contienen agua, además de los minerales y vitaminas que el cuerpo necesita.

Durante la enfermedad el consumo de agua debe ser mucho mayor para reponer las pérdidas. Hay que tomarla tibia o caliente y con limón, que es un poderoso alcalinizante, es decir que contribuye a eliminar ácidos, y ayuda a depurar la sangre y a oxigenar nuestro cuerpo.

Si no hubiera limón, se lo puede sustituir por vinagre de manzana, de piña o de plátano; es suficiente una cucharada de vinagre por vaso de agua. Sea con limón o vinagre, a primera hora hay que tomarla siempre en ayunas. El agua, además, facilita la activación del aparato digestivo.

También es fundamental apoyar la hidratación en infusiones de manzanilla, wira wira y eucalipto, porque son expectorantes, es decir que ayudan a eliminar de forma natural el exceso de mucosidad del cuerpo; recordemos que la mucosidad lleva consigo, envueltas, las toxinas.

Se puede tomar las infusiones durante todo el día y también antes de acostarse. Se recomienda que la primera toma en la mañana sea en ayunas, al menos media hora antes del desayuno. En general, el consumo de infusiones debe estar separado de las comidas para que el cuerpo pueda absorber y aprovechar al máximo sus beneficios.



EJERCICIOS Y DESCANSO

Para vencer la enfermedad es importante estar en movimiento, hacer algo de ejercicio en el espacio de aislamiento, esto contribuye a mejorar la circulación de la sangre y la capacidad pulmonar, y a fortalecer los huesos.

Pero también es fundamental descansar y dormir lo suficiente. El ejercicio ayuda a combatir el insomnio que muchas personas padecen, debido al impacto emocional de saberse contagiadas. Un baño con agua tibia no solo ayuda en la relajación, sino también a bajar la fiebre.

Es necesario gestionar el estrés y las emociones negativas, y para esto hay que evitar enfocar la mente en situaciones que no han ocurrido todavía; también pesan las preocupaciones económicas. Aunque parezca difícil es necesario evitar que se acumulen esas emociones y transitar esta experiencia en el día a día, poniendo la energía en el momento, apoyándonos en actividades positivas como la lectura, la música, la pintura, entre otras, para curar también el corazón.



TRATAMIENTOS NATURALES

En la naturaleza hay una infinidad de plantas medicinales que se emplean también para friccionar el cuerpo y calmar dolores musculares y corporales, para prepararlas en infusión e inhalar el vapor, para bañarse y para desinfectar ambientes.

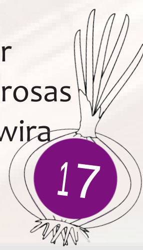
Hay ungüentos elaborados en forma casera con molle, eucalipto y romero que son expectorantes y relajantes musculares que ayudan a aliviar el dolor del cuerpo. La fricción Qulliri Creando, de Mujeres Creando, es una maceración en alcohol de andrés waylla, eucalipto, manzanilla, romero y wira wira, hierbas que tienen poderes antiinflamatorios, antibacterianos, expectorantes y febrífugos, entre otros. Con cualquiera de estos productos, el cuerpo debe ser masajeado, lo que produce un efecto relajante y la absorción permite que el organismo aproveche las propiedades de las plantas.

Haciendo una infusión de eucalipto y wira wira en agua muy caliente se puede aprovechar el vapor para que las personas enfermas lo inhalen unas tres veces al día, al punto que aguanten. Esto les permitirá abrir garganta y fosas nasales para permitir la oxigenación y facilitar la respiración.

Al agua de la infusión se le puede añadir cinco gotas por litro de aceite esencial de eucalipto, molle o romero para rociar la casa y generar un ambiente más apto para las personas y para evitar el contagio.

Para la fiebre

Los baños de cuerpo entero con plantas medicinales no solo ayudan a realizar la limpieza corporal y relajarse, sino que también sirven para bajar la fiebre. Para esto se debe hacer hervir hierba luisa –conocida también como paja cedrón–, rosas blancas y manzanilla; otra combinación es eucalipto, wira wira



y manzanilla. El agua tibia se coloca en una tina o una bañera grande para que cubra todo o gran parte del cuerpo, pero sin mojar el cabello para controlar los cambios de temperatura.

Esto se puede reforzar con una fricción para masajear pecho, espalda, brazos, pies, manos y detrás de las orejas, lo que estimula la circulación sanguínea. Si bien el proceso de disminución de la fiebre es más lento, no trae ningún daño colateral; de todas maneras, esto no descarta la combinación con un medicamento adecuado y se gana un momento de relajación que contribuye a sanar.

La pandemia nos está mostrando que hay varios caminos para transitar, para construir nuestra salud desde la casa. Hacerlo de forma solidaria, colectiva, nos permitirá crecer mucho como sociedad.

La posibilidad de salir de la pandemia va a ser de la sociedad, no del sistema de salud, no del Estado.



TRATAMIENTO DE LA FIEBRE
MATES, USO DE FRICCIONES, BAÑOS CON PLANTAS

BAÑARSE CON PLANTAS CUANDO TIENES FIEBRE Y DOLOR MUSCULAR (Hierba luisa, rosas blancas, Manzanilla) con una combinación de → EUCALIPTO → WIRA WIRA



La nueva normalidad
es la vieja sumisión

Mujeres Creando